

UNIVERZITA KARLOVA V PRAZE

PEDAGOGICKÁ FAKULTA

Katedra školní a sociální pedagogiky

PROJEVY, PŘÍČINY A MOŽNOSTI PŘEKONÁVÁNÍ SYNDROMU
VYHOŘENÍ U PEDAGOGICKÝCH PRACOVNÍKŮ

THE BURN OUT SYNDROME OF PEDAGOGUES –
MANIFESTATIONS, OCCASIONS AND POSSIBILITIES TO
OVERCOME

Bakalářská práce

IVETA JAKUBČÍKOVÁ

Vychovatelství
Kombinované studium

Vedoucí práce: PhDr. Daniela Nováková

PRAHA 2010

Prohlášení

Prohlašuji, že jsem bakalářskou práci vypracovala samostatně pod vedením PhDr.

Daniely Novákové.

V práci jsem použila informační zdroje uvedené v seznamu.

V Praze dne 11.4.2010

.....
podpis

Poděkování

Děkuji vedoucí práce, PhDr.Daniele Novákové, za odborné vedení, cenné rady a konzultace, které mi poskytla při zpracování bakalářské práce.

Zároveň bych chtěla poděkovat vedení Základní školy, Praha 2, Londýnská 34 za podporu při vypracování práce.

Anotace

Práce se zabývá syndromem vyhoření, jeho výskytem a mírou rozvoje u pedagogů působících na základní škole v Praze 2, kde pracuji. Jedná se o pedagogy, které osobně znám.

Teoretická část práce se zaměřuje na charakteristiku syndromu vyhoření, příčiny jeho vzniku, prevenci vzniku a rozvoje tohoto syndromu. Druhá kapitola je zaměřena psychologicky, hovoří se zde o osobnosti pedagoga a o zátěžových situacích, které mohou na pedagogy působit. Závěrečná kapitola teoretické části se věnuje mechanismům, které pomáhají lépe zvládat zátěžové situace.

Průzkumná část práce popisuje metody a postupy průzkumného šetření a předkládá získaná data. Průzkum probíhal formou dotazníkového šetření a přinesl odpovědi na stanovené hypotézy. V závěru této části jsou rovněž nastíněna navrhovaná opatření, která mají pomoci snížit riziko vzniku a rozvoje syndromu vyhoření.

Klíčová slova

Syndrom vyhoření, projevy, příčiny, pedagog, osobnost, zátěž, stres, relaxace, psychoterapie, asertivita

Annotation

The bachelor thesis is considering the burn-out syndrome, its occurrence and level of development among the teachers working at the elementary school located in Prague 2, where I am employed. All the teachers are personally known to me.

The theoretical part is focusing on characteristics of the burn-out syndrome, causes of its origin and as well on the syndrome prevention and its further development.

The second chapter is conceived more psychologically. It describes a personality of a teacher and critical moments that can influence the teacher. The last chapter of the theoretical part mentions mechanisms that could help to manage better the critical situations.

The research part of the thesis describes methods and procedures, presents and interprets the gained data. The research was done in a form of standard questionnaires which brought answers to hypothesis determined in the introduction of the thesis. In the final part are also offered suggestions that should help to reduce the risk of the occurrence and further development of the burn-out syndrome

Key words

Burn-out syndrome, pedagogue, manifestation, causes, personality, strain, stress, relaxation, psychotherapy, assertion.

Souhlasím s půjčováním bakalářské práce v rámci knihovních služeb

Obsah

Obsah	6
1 Úvod.....	7
2 Syndrom vyhoření.....	9
2.1 Syndrom vyhoření - příznaky	10
2.1.1 Diferenciální diagnostika	11
2.2 Jednotlivé fáze syndromu vyhoření	12
2.3 Prevence syndromu vyhoření.....	13
3 Osobnost pedagoga – učitele, vychovatele	15
3.1 Psychologie osobnosti.....	16
3.1.1 Typologie osobnosti.....	16
3.1.2 Struktura osobnosti	18
3.2 Zátěžové a stresující situace	21
3.3 Reakce na zátěž.....	24
3.3.1 Vyrovnávání se se zátěží.....	25
3.4 Příznaky prožívání stresové situace	27
4 Strategie překonávání zátěžových situací a stresu	29
4.1 Překonávání stresu v základních životních oblastech.....	29
4.2 Asertivní chování	30
4.3 Relaxační techniky.....	31
4.4 Psychoterapie	33
5 Průzkumné šetření.....	36
5.1 Charakteristika šetřeného souboru.....	36
5.1.1 Zastoupení respondentů podle pohlaví	36
5.1.2 Zastoupení respondentů podle věku	37
5.2 Metody a postupy, cíl průzkumného šetření.....	38
5.3 Vyhodnocení průzkumného šetření	39
5.3.1 Získaná data	39
5.3.2 Stanovení hypotéz	43
5.4 Závěry průzkumného šetření, doporučení	44
5.4.1 Výsledky šetření	45
5.5 Závěry dotazníkového šetření.....	48
5.6 Navrhovaná opatření.....	48
6 Závěr	50
7 Použitá literatura a prameny	52
Přílohy.....	54

1 Úvod

Motto: „*Učitelé musí být přesvědčeni, že jsou na vysokém místě důstojnosti a že jim byl svěřen vznešený úřad, nad nějž nic není pod sluncem většího.*“

Jan Amos Komenský, Velká didaktika

Práce učitele je prací, ke které není v naší společnosti vytvořen jednoznačný postoj. Je to práce bezesporu krásná, ale i velmi náročná. V obecném povědomí má povolání učitele velmi malou společenskou prestiž, v praxi se setkáváme s negativním postojem rodičů k učiteli i ke vzdělávání vůbec. Tento postoj je následně přenášen na děti a to celý výchovně vzdělávací proces velmi ztěžuje.

Práce pedagoga klade velké nároky zejména na psychiku, nese sebou velkou emocionální zátěž. Je dána velkým tlakem na toto povolání. Pedagog musí být stále dobře připraven nejen z hlediska své odbornosti, ale musí být zároveň připraven řešit spoustu výukových i výchovných problémů, které nelze dopředu předvídat. Musí obstát před kolegy, nadřízenými, žáky i rodiči, v konečném důsledku před celou společností.

Toto vše je ve zvýšené míře pocíťováno u těch osob, které při výkonu své profese přicházejí do styku s dětmi.

Zvýšená psychická zátěž, která je na pedagogy v současné době kladena, je spojena se stresem, který může vyústit až do syndromu vyhoření. Tím je učitelská profese blízká profesím jako jsou lékaři, zdravotní sestry, manažeři, politikové, sociální pracovníci, špičkoví umělci a sportovci.

Cílem mé práce bylo provést šetření v prostředí základní školy, kde pracuji, mezi všemi pedagogickými pracovníky (učitelé, vychovatelé). Chtěla jsem v tomto svém nejbližším okolí zjistit, jak se mí kolegové se stresem vyrovnávají, zda u nich hrozí syndrom vyhoření.

Vzhledem ke znalosti prostředí, atmosféry a postojů většiny mých spolupracovníků, včetně vedení školy, předpokládám, že míra výskytu příznaků syndromu vyhoření bude nízká.

Ve svém šetření jsem použila metodu standardizovaných dotazníků, výsledky jsem analyzovala. V práci uvádím také některé z mnohých možností, jak zátěžovým situacím předcházet a budu velmi ráda, pokud se mi podaří poradit spolupracovníkům, kterým hrozí, že se dostanou do fáze syndromu vyhoření.

2 Syndrom vyhoření

Různé profese, které jsou založené na stálém styku a práci s lidmi, jako například lékaři, zdravotní sestry, manažeři, sociální pracovníci a v neposlední řadě i učitelé, jsou ve zvýšené míře ohroženy stresem. Ten v konečné fázi může vést až k syndromu vyhoření (burn-out effect).

Ve Stručném psychologickém slovníku (Hartl 2004, s. 269) najdeme: „Burn out se projevuje po letech terénní emočně vyčerpávající práce ztrátou profesionálního zájmu nebo osobního zaujetí. Je spojen se ztrátou činnosti a poslání, s pocity zklamání, hořkosti. Člověk ztratí zájem o práci, nastupuje každodenní stereotyp, rutina, snaha přežít a nemít problémy.“

Syndrom vyhoření (též vyhasnutí) se podobá některým neurózám a psychickým poruchám (Čáp, Mareš 2007). Nejtěžší formy vyhoření postihují osoby, které byly pro něco zapálené, na něco se těšily, věnovaly tomu spoustu úsilí a ono to nesplnilo jejich očekávání.

Syndrom vyhoření znamená v podstatě fyzické, emocionální i psychické vyčerpání a jako stav tělesného, duševního a citového vyčerpání je i prožíván. Křivohlavý (1998) uvádí, že vyhořet znamená fyzicky, emocionálně a mentálně se zcela vyčerpat.

Syndrom vyhoření vzniká většinou po předcházející zátěži, kdy se každodenní nepříjemnosti opakují a kumulují se s dalšími zátěžemi jako například:

- Nevládnuté problémy osobního života.
- Zátěže z makrosociální sféry.
- Špatné pracovní prostředí, narušené životní prostředí – hluk, prach.
- Nezdár v činnosti, ať už skutečný nebo domnělý.
- Nedostatečné přesvědčení o smysluplnosti vlastní práce, popřípadě až života.
- Nedostatečné sebehodnocení.
- Vyhrocení konfliktu s nejbližšími osobami (Čáp, Mareš 2007).

Křivohlavý (1998) uvádí výčet okolností, které jsou pro vznik a rozvoj burn-out typické:

- Zátěž a přetížení.
- Frustrace (neuspokojení našich potřeb a očekávání).
- Negativní vztahy mezi lidmi – zejména malá míra vzájemné úcty a respektu, malá míra kladného hodnocení druhými, nadměrné projevy ponižování, urážení, nedostatek vzájemné důvěry, hostilita (nepřátelství) atp.
- Přílišná emocionální zátěž.
- Vliv prostředí, pracovních podmínek a organizace práce – sem bychom mohli zařadit zejména míru svobody a kontroly (negativně působí oba póly extrému), nesmyslnost požadavků, autoritu, odpovědnost, neplnění úkolů, očekávání, sociální komunikaci, požadavky kladené na lidi a organizační podmínky.

2.1 Syndrom vyhoření - příznaky

Na syndrom vyhoření můžeme nahlížet jako na závažné onemocnění, které je provázeno řadou symptomů. Patří mezi ně zejména:

- Chronický stav vyčerpání.
- Utlumení dřívější aktivity, iniciativy, kreativity.
- Depresivní a podrážděná nálada, pocit „otrávenosti“, nudy, absurdity, rezignace.
- Změněný postoj k činnosti, které se člověk plně věnuje (přechod od nadšení k lhostejnosti až odporu).
- Změna ve vztahu k lidem, komunikace se pro člověka stává nepříjemnou a vytrácí se snaha pomáhat druhým.
- Snížení sebehodnocení.
- Ztráta ideálů, až přechod k cynismu a nihilismu.
- Různé somatické obtíže.
- Zvýšené riziko vzniku závislosti – kouření, alkohol (Čáp, Mareš 2007).

Obecný obraz symptomů syndromu vyhoření vypadá zhruba takto (Bath, Burisch in Hennig, Keller 1996).

Duševní rovina

- negativní obraz vlastních schopností
- negativní postoj k žákům a rodičům
- negativní hodnocení působení školy

- ztráta zájmu o profesní témata
- únik do fantazie
- potíže se soustředěním pozornosti

Citová rovina

- sklíčenost
- pocit bezmoci
- sebelítost
- popudlivost
- nervozita
- pocit nedostatku uznání

Tělesná rovina

- rychlá unavitelnost
- zvýšená náchylnost k nemocem
- vegetativní obtíže (srdce, dýchání, zažívání)
- bolesti hlavy
- svalové napětí
- poruchy spánku
- vysoký krevní tlak

Sociální rovina

- úbytek výchovné angažovanosti
- úbytek snahy pomáhat problémovým žákům
- omezení kontaktu s rodiči a žáky
- omezení kontaktu s kolegy
- přibývání konfliktů v oblasti soukromí
- nedostatečná příprava na vyučování

2.1.1 Diferenciální diagnostika

Negativních emocionálních jevů v lidském životě obdobných jako syndrom vyhoření je více. Je důležité je znát, abychom od nich mohli burn-out odlišit. Patří mezi ně zejména:

Stres

Stres se může objevit při různých činnostech, naproti tomu syndrom vyhoření obvykle vzniká jen u těch činností, kdy dochází k osobnímu styku s jinými lidmi. Stres může v burn-out přecházet.

Deprese

Deprese může být vedlejším příznakem syndromu vyhoření, ale i samostatným jevem. Deprese se dá léčit farmakologicky, burn-out nikoliv.

Únava

Únava má užší vztah k fyzické zátěži než syndrom vyhoření. Duševní únavu můžeme pozorovat i u burn-out, v tomto případě je vždy spojována s pocity selhání a marnosti.

Odcizení

Odcizení se vyskytuje u lidí, pro které to, co dělali, nebylo smyslem života. V případě syndromu vyhoření se odcizení objevuje až v posledním stadiu.

Existenciální neuróza

Tento stav můžeme charakterizovat jako pocit naprosté existenční beznaděje, kdy člověk nemá pro co žít, život nemá smysl, člověk má pocity bezmoci a beznaděje. Podobné příznaky můžeme u syndromu vyhoření pozorovat na konci tohoto procesu (Křivohlavý 1998).

2.2 Jednotlivé fáze syndromu vyhoření

Průběh vzniku syndromu vyhoření v pedagogických profesích popisují Hennig a Keller v následujících fázích:

1. Nadšení – fáze, která je charakterizována ideály, typickou reakcí je angažovanost.
2. Stagnace – ideály se nedaří realizovat a dochází k jejich redukci, požadavky související s výkonem profese začínají člověka pomalu obtěžovat.
3. Frustrace – pedagogická činnost přináší zklamání, důsledkem je negativní vnímání dětí, časté je uchylování se k autoritativním postupům.

4. Apatie – projevuje se nepřátelstvím vůči dětem, nezájmem o odbornou tematiku, pedagog vykonává pouze to nejnnutnější.

5. Vyhoření – fyzické i psychické vyčerpání, psychosomatické choroby.

Typickými projevy jsou celková únava emocionální, fyzická i duševní, pocity bezmoci a beznaděje, deprese a chybění radosti ze života, problémy soustředění, nechut' k práci a lidem (Hennig, Keller in Hadj Moussová 2006).

Když se změní situace, ve které syndrom vznikl, a také postoj člověka, syndrom se oslabuje, až mizí. Při obnovení zátěže se obtíže obnovují (Čáp, Mareš 2007).

2.3 Prevence syndromu vyhoření

Je zapotřebí věnovat pozornost preventivním opatřením, která mohou vzniku syndromu vyhoření zabránit, případně ho překonat. Prevencí syndromu vyhoření jsou nejrůznější antistresové a relaxační programy, schopnost člověka odreagovat se, motivovat se k další činnosti (odborné i zájmové), dodržovat obecné principy duševní hygieny. Řada opatření podporuje příznivý vývoj osobnosti a duševní zdraví. Patří mezi ně například:

- Ujasnění si životních cílů a smyslu práce.
- Mnohostranný životní styl, střídání práce s odpočinkem, zájmovými aktivitami a zábavou.
- Zlepšení komunikace v rodině i na pracovišti.
- Podpora ze strany blízkých lidí, rodiny, kolegů, vedoucích pracovníků.
- Zlepšování pracovních podmínek – materiálních i sociálních (Čáp, Mareš 2007).
- K tomu, aby měl člověk zdravou psychiku, si musí utužovat i své zdraví fyzické. Existuje mnoho způsobů, jak si dobré zdraví posílit a udržet:
- Pravidelně cvičit, sportovat, mít dostatek zdravého pohybu.
- Nepřejídat se, mít pestrou a vyváženou stravu, udržovat přiměřenou tělesnou hmotnost.
- Pravidelně snídat, denní dávku potravy si rozložit do více menších dávek.
- Dodržovat dostatečný pitný režim, pít zdravé nápoje.
- Vyvarovat se kouření, alkoholu a dalších drog.
- Dostatečný spánek a odpočinek.

- Pravidelný denní režim a denní rytmus.

Můžeme pozorovat a popsat i některé kladné (pozitivní) psychologické jevy, které jsou protipólem syndromu vyhoření:

- Vrcholové zážitky – pocity, kdy máme radost z toho, co jsme dokázali, zážitky ze situací, kdy jsme překonali sami sebe.
- Spokojenost – stav, kdy je člověk spokojený sám se sebou, s vlastním životem, s prací i se světem.
- Dobré duševní zdraví - situace, kdy je nám „duševně dobře“ (Křivohlavý 1998).

3 Osobnost pedagoga – učitele, vychovatele

Z psychologického hlediska je osobnost definována jako člověk s jeho biologickými, sociálními a psychologickými aspekty, s jeho obecnými zákony učení a vývoje, obecnými vztahy mezi schopnostmi a zájmy, temperamentem a charakterem atd. Osobnost je ale zároveň určitý člověk, individuum odlišné od ostatních ve vlastnostech, zkušenostech, životním běhu atd. (Čáp, Mareš, 2007).

Učitel hraje velmi důležitou roli v životě dětí a mladistvých, v jejich vývoji. Tím, že se aktivně podílí na procesu výchovy a vzdělávání, na komunikaci, může velmi významně ovlivnit formování názorů a postojů osob, na které pedagogicky působí. Tato skutečnost klade na pedagogy vysoké požadavky, jak po stránce psychologické, tak po stránce odbornosti.

Již ve čtyřicátých letech minulého století rozlišil švýcarský psycholog Caselmann dva typy učitelů:

- **Logotrop** – učitel zaměřený na obor; snaží se v žácích vzbudit zájem o daný obor a co nejvíce jim z něj předat, méně se zajímá o žáky, jejich problémy a zvláštnosti, může mít s žáky kázeňské problémy.
- **Paidotrop** – učitel zaměřený na žáka; snaží se přiblížit žákům, porozumět jim a pomoci, méně se zajímá o obor, může až podceňovat prohlubování své odborné kvalifikace (Čáp, Mareš 2007).

Oba typy učitelů, pokud se vyskytují ve své krajní podobě, jsou pro kvalitní pedagogický proces nežádoucí.

Aby učitel mohl plnit všechny svěřené úkoly co nejlépe, měl by být dobrým odborníkem, vychovatelem, psychologem, manažerem, mluvčím, zdravotníkem.

Z toho se odvíjejí četné pedagogické i psychologické výzkumy, které se snaží zjistit, které vlastnosti osobnosti jsou důležité právě pro osobnost učitele.

3.1 Psychologie osobnosti

Etymologicky pochází pojem osobnost z latinského persona, což původně znamenalo divadelní masku, kterou si v antických hrách nasazovali divadelní herci, a měnili tak své role.

Setkáváme se s desítkami definic osobností. Většina z nich však obsahuje v podstatě tři základní momenty:

- Osobnost zahrnuje rozsáhlý soubor, souhrn momentů, vlastností, procesů, stavů, návyků a postojů.
- Osobnost se vyznačuje uspořádáním, strukturou dílčích momentů, jde o složitý systém.
- Osobnost vyjadřuje rozdíly, difference mezi lidmi nebo jedinečnost člověka a odlišnost od ostatních.

Různí psychologové v závislosti na psychologickém směru nebo psychologické škole, ke které se hlásili nebo hlásí, vytvářejí různé koncepce osobnosti. Chápou přitom osobnost obecně jako člověka.

Osobnost se utváří v průběhu společensko-historického vývoje, proto je jeho produktem, ale zároveň i jeho spolutvůrcem. Osobnost je neopakovatelná ve své individualitě, v jednotě svých zkušeností, kladů a záporů, zděděných a získaných vlastností.

3.1.1 Typologie osobnosti

Otázkou rozdílů mezi osobnostmi se lidé zabývali již od samého začátku snah o poznání a pochopení člověka. Všímal si stavby těla jednotlivých osob, jejich reakcí, vlastností a podobně.

Typem nazýváme to, co je určité skupině lidí společné. Typ má spíše popisný význam, vyjadřuje konstelaci vlastností nebo příslušnost člověka k určité vlastnosti. V souvislosti s typologií osobnosti hovoříme v psychologii i o temperamentu.

Zjednodušený přehled základních typologií osobnosti:

Hippokratova typologie

Tato typologie je nejstarší typologií, vznikla již v antickém Řecku. Zabývali se jí například Hippokrates a Galénos. Všímá si temperamentu lidí a toho, která „šťáva“ v těle převládá. Podle starověké humorální medicíny byly v lidském těle zastoupeny čtyři základní tekutiny – sanguis = krev, phlegma = sliz, cholé = žluč, melancholé = černá žluč, které ovlivňují konstituci těla, nemoc a zdraví i psychiku.

Podle převládající tekutiny rozlišujeme čtyři základní typy temperamentu: sangvinik – převládá krev, je veselý, rychlý; flegmatik – převládá sliz (hlen), je vyrovnaný, pomalý; cholerik – převládá žluč, je mrzutý, rychlý; melancholik – převládá černá žluč, je smutný, pomalý.

Hippokratovskou koncepcí se zabývali i někteří novodobější badatelé (např. I. P. Pavlov, H. J. Eysenck), pojmenování klasických typů temperamentu užíváme do dnešních dob.

Kretschmerova typologie

Tato typologie vychází ze stavby těla, proto o ní hovoříme také jako o somatotypologii. Zabývali se jí například E. Kretschmer a W. H. Sheldon.

Kretschmer rozlišil tři základní typy podle stavby těla: pyknik – má zvětšený objem hrudníku a břicha, sklon k obezitě; leptosom – má štíhlou postavu; atletik – má výrazně rozvinutou kostru a svalstvo. Typy se liší nejen somatickými znaky, ale i psychickými vlastnostmi. Pyknici bývají zpravidla družní a veselí; leptosomové zase spíše uzavření, buď přecitlivělí nebo chladní; atleti se vyznačují lhostejností, netečností.

Podobné typy rozlišil i Sheldon. Tyto typy nazval: endomorfní (odpovídá pyknikovi), ektomorfní (odpovídá leptosomovi) a mezomorfní typ (odpovídá atletikovi) (Čáp, in Čáp, Mareš 2007).

Jungova typologie

Tato typologie je podrobně rozpracovaná a v psychologii vlivná. C. G. Jung rozlišil na začátku dvacátého století základní typologickou dvojici extrovert – introvert. Extrovert se orientuje na vnější svět a styk s druhými lidmi, introvert je soustředěn na vnitřní prožívání (Čáp, Mareš 2007).

Ať si vybereme kteroukoliv typologii, nikdy nenajdeme člověka, který by odpovídal jednomu konkrétnímu typu. Čistý typ je velkou vzácností, jedná se spíše o abstraktní pojem.

3.1.2 Struktura osobnosti

Jednotlivé aspekty osobnosti, či její části, subsystemy, lze třídit a uspořádat různým způsobem. Je to rozlišení na motivaci, schopnosti a rysy osobnosti, popřípadě soustavy těchto rysů vyjadřované výrazy temperament a charakter.

Psychické vlastnosti jsou neoddělitelné od životních činností, od psychických procesů, stavů v nich obsažených (Čáp, Mareš, 2007).

Motivace

Motivaci můžeme chápat jako souhrn hybných momentů v činnosti člověka (Čáp, Mareš 2007). Jedná se o souhrn toho, co člověka pobízí, aby něco dělal, i toho, co mu v jeho konání naopak zabraňuje. Motivů pro jednání člověka rozlišujeme celou řadu. Můžeme je rozdělit do několika základních skupin:

- **Potřeby** - takové momenty, které vedou k vyhledávání určité podmínky nezbytné k fungování nebo vyhýbání se nepříznivým podmínkám. Termín potřeba vyjadřuje jak aktivaci (síla potřeby), tak i směřování motivace (druh potřeby). Při výčtu potřeb se můžeme přibližně držet třídění dle Maslowa: elementární biologické potřeby, potřeba činnosti, potřeba odpočinku, potřeba péče o potomstvo, potřeba sexuální, potřeba bezpečí, jistoty, potřeba osobního vztahu, potřeba milovat a být milován, potřeba výkonu, úspěchu, uznání, potřeba kompetence, potřeba radosti, potřeby poznávací, potřeby estetické, potřeba seberealizace, naplňování osobního smyslu života.

- **Postoje** – získané motivy, které vyjadřují jedincův vztah k určitému objektu, věci, lidem, činnosti, události, myšlence, skupině aj. Postoj zahrnuje tři složky: poznání objektu a názory na něj, citové hodnocení objektu, pobídka k jednání v souladu s názorem a citovým hodnocením. Některé postoje se vztahují k hodnotám společnosti (např. mír, zdraví, životní prostředí, demokracie, svoboda, spravedlnost, práce aj.), nazýváme je hodnotové orientace. Hodnotové orientace významně ovlivňují zařazení jedince nebo skupiny do společnosti. Lidé se navzájem liší svým „žebříčkem“ hodnot (Čáp, Mareš 2007).
- **Cíle** – motivy, které si člověk vytyčuje a usiluje o jejich dosažení, popřípadě které nepřijímá. Lidské cíle lze rozlišovat podle různých hledisek (hledisko obsahové, hledisko doby uskutečnění – cíle blízké, střední, dlouhodobé, hledisko významu pro jedince, skupinu, společnost, hledisko motivační šíře, hledisko celkové individuální motivace).

Schopnosti a tvořivost

Jako schopnost označujeme psychickou vlastnost, která umožňuje člověku naučit se různým činnostem a dobře je vykonávat. Rozlišujeme schopnosti různého druhu: verbální, numerické, prostorové, paměťové, percepční, umělecké, sportovní, sociální aj. (Čáp, Mareš 2007).

Člověk se nenarodí s hotovými schopnostmi, ale získává a rozvíjí je v průběhu života v činnostech (hra, učení, práce, sport) na základě vrozených předpokladů – vloh.

Mezi lidmi jsou ve schopnostech značné rozdíly, podle stupně rozvoje schopností mluvíme o nadání, talentu až genialitě. Nadání je souhrn nadprůměrných schopností pro určitou oblast činnosti (např. matematiku, jazyky). Talent je soubor vysoce rozvinutých schopností, které umožňují dosahovat vynikajících výsledků. Se schopnostmi úzce souvisí pojem dovednosti. Osvojení dovedností záleží na schopnostech, rozvíjí pak obecnější schopnost.

Tvořivost (kreativita) znamená soubor činností, které umožňují tvůrčí řešení problémů, tvůrčí činnost. Výsledkem takové činnosti je něco nového, případně byl nalezen nový způsob řešení problému (Čáp, Mareš 2007).

Soubor poznávacích schopností účastníků se na poznávání, učení a řešení problémů, označujeme jako inteligenci. V užším slova smyslu užíváme pojem inteligence i pro označení míry těchto schopností.

Rysy osobnosti

Rys osobnosti je psychická vlastnost, která se projevuje určitým způsobem jednání, chování a prožívání. Vyjadřuje, jakým způsobem člověk určitou činnost vykonává – vytrvale x bez vytrvalosti, klidně x se vzrušením, podřizuje se druhým x přejímá vedoucí roli, hovorný x tichý, společenský x samotářský, vyrovnaný x vznětlivý a podobně. Rys osobnosti je typický pro určitého jedince, odlišuje ho od ostatních. V průběhu života zůstává relativně stálý. Některé rysy jsou vrozené, jiné získáme učením, výchovou, prostředím (Čáp, Mareš 2007).

Rysy osobnosti se pro zjednodušení seskupují podle vzájemné příbuznosti. K tomuto účelu se používají termíny temperament a charakter.

Jako temperament označujeme tu část osobnosti, která je určována převážně biologicky a projevuje se způsobem reagování, chování a citového prožívání. Rozdílů v temperamentu si všímali lidé už od pradávna, vznikaly různé typologie osobnosti, o kterých jsem se již zmiňovala výše.

Charakter kontroluje a reguluje chování jedince podle společenských (zejména morálních) norem a požadavků. Je těsně spjat s temperamentem, s motivací i schopnostmi. Není vrozený ani dědičný, formuje se v průběhu života, převážně působením výchovy (Čáp, Mareš 2007).

Při hodnocení charakteru si všímáme vztahu člověka k lidem a ke společnosti, vztahu člověka k práci, vztahu člověka k sobě samému a k vlastnímu životu, vztahu člověka k životním překážkám a obtížím (volní vlastnosti).

Jednotlivé složky charakteru spolu navzájem těsně souvisejí, jejich vývoj však nemusí být zcela rovnoměrný. Pokud se charakter jedince rozvíjí rovnoměrně a uceleně

v pásmu kladných vlastností, hovoříme o zralém charakteru. V opačném případě mluvíme o charakteru více či méně nezralém, případně o nezralé osobnosti. Zcela zralý charakter je spíše záležitostí mezní, ideální, ke které se lze více nebo méně přibližovat (Čáp, Mareš 2007).

3.2 Zátěžové a stresující situace

Osobnostní rysy každého jedince hrají důležitou roli při překonávání různých obtíží a překážek a při vyrovnávání se s nimi. Tyto situace, pokud se nejedná o zátěže extrémně vysoké, mohou na jedince působit pozitivně, v jistém smyslu ho posilují, podněcují jeho aktivitu a rozvoj. Jestliže se ale míra subjektivní zátěže zvyšuje natolik, že se s ní člověk nedokáže vyrovnat, může působit jako zdroj psychických potíží. Individuální míru odolnosti jedince vůči zátěži označujeme termínem frustrační tolerance.

Z hlediska vzniku i možných následků rozlišujeme čtyři základní druhy zátěží (Vágnerová, 2004):

Frustrace

Takto označujeme situaci, kdy je člověku znemožněno subjektivní uspokojení potřeby, které bylo očekáváno. Tato situace vyvolává prožitek zklamání. Může být do jisté míry i žádoucí, napomáhá rozvoji schopností, protože člověk je nucen hledat nová řešení. Frustrující zkušenost je relativně častá.

Konflikt

Jedná se o střet dvou přibližně stejně silných, ale vzájemně se vylučujících tendencí, kdy si musíme vybrat pouze jednu z nich. Rozlišujeme konflikt mezilidský (interpersonální) a vnitřní (intrapsychický) – bývá závažnější.

Konflikt patří mezi běžné, opakované životní potíže. Závažnou zátěžovou situací se může stát tehdy, pokud je subjektivně důležitý, vnitřní, dlouhodobý nebo se nedá řešit.

Stres

Stres můžeme charakterizovat jako stav nadměrného zatížení, event. ohrožení organismu. Charakteristickými znaky stresových situací jsou pocity neovlivnitelnosti situace, nepředvídatelnosti vzniku stresové situace, nezvládnutelnosti situace, nepříjemný tlak okolností vyžadujících příliš mnoho změn.

Reakce na stres je procesem, který probíhá ve třech fázích (Vágnerová, 2004):

1. Fáze aktivace obranných reakcí a uvědomění si zátěže – obranné reakce jsou fyziologické (nervová odezva, vyplavování katecholaminů, hormonů hypofýzy a nadledvin, aktivizace energetických zdrojů) a psychické (změna emočního prožívání – úzkost, deprese, agrese, apatie; změna kognitivních funkcí – změna způsobu uvažování, zhoršení koncentrace pozornosti, vtíravé myšlenky apod.; aktivizace psychických obranných mechanismů – nevědomé reakce i vědomé strategie).
2. Fáze hledání účelných strategií – takových, které by mohly vést ke zvládnutí stresu, nebo by alespoň přispěly ke zmírnění účinků stresu.
3. Fáze rozvoje stresem podmíněných poruch – nastupuje pokud se zátěž nedaří dlouhodobě zvládnout, chápeme je jako projev selhání obranných reakcí, jde o závažnější, trvalejší problémy (např. psychosomatická onemocnění).

Stres nemusí mít vždy jen negativní význam. Určitá, přiměřená varianta stresu může člověka aktivizovat, stimulovat. Někteří lidé dokonce stresové situace vyhledávají záměrně (např. extrémní sporty). Překonání zátěže posiluje vlastní sebedůvěru.

Trauma

Psychické trauma můžeme definovat jako náhle vzniklou situaci, která má pro člověka negativní význam a vede k určitému poškození nebo ztrátě (Vágnerová, 2004).

Objevují se potíže v emoční oblasti (ztráta pocitu jistoty a bezpečí, úzkost, smutek), je narušeno uvažování i chování postiženého jedince. Traumatizace může být jednorázová i opakovaná, může se stát zdrojem stresu – hovoříme o posttraumatické stresové poruše.

Krize

Psychickou krizi lze charakterizovat jako narušení psychické rovnováhy v důsledku náhlého vyhocení situace, dlouhodobé kumulace, či nárůstu problémů. Typickým znakem je selhání adaptačních mechanismů. Dosud užívané způsoby přestaly být funkční, člověk je nucen hledat nové (Vágnerová, 2004).

Stav krize je doprovázen negativními citovými prožitky, mění se i uvažování a hodnocení situace a v důsledku toho i jednání člověka.

Deprivace

Jedná se o stav, kdy po značně dlouhou dobu nedochází k uspokojování objektivně významných potřeb jedince. Deprivace patří k nejzávažnějším zátěžovým vlivům. Může nepříznivě ovlivnit aktuální psychický stav jedince i jeho celkový psychický vývoj. Velmi záleží na období, kdy k deprivaci dojde. V určitých etapách života je jedinec k určitým deprivacím vnímavější.

Podle oblasti strádání rozlišujeme různé typy deprivace (Vágnerová 2004):

- **Deprivace v oblasti biologických potřeb** (jídlo, spánek aj.) – může vést k závažnému zdravotnímu poškození, nebo až ke smrti (př. týrané nebo zanedbávané děti).
- **Senzorická deprivace** (podnětová) – člověk trpí nedostatkem stimulujících podnětů z prostředí (př. zanedbávající rodinné prostředí, tělesné nebo smyslové postižení).
- **Kognitivní deprivace** – zanedbávání v oblasti poznávacích procesů, výchovné a výukové zanedbávání, deprivace v oblasti učení (př. pseudooligofrenie u takto zanedbávaných dětí).

- **Citová deprivace** – vzniká v důsledku neuspokojení potřeby spolehlivého a jistého citového vztahu, citové strádání může negativním způsobem ovlivnit celkový rozvoj osobnosti, vztah k ostatním i k sobě samému.
- **Sociální deprivace** – je důsledkem omezení kontaktů s lidmi (př. lidé chronicky nemocní nebo postižení).

3.3 Reakce na zátěž

Zátěžové situace se mohou objevovat ve všech oblastech života (rodina, škola, zaměstnání, partnerské vztahy, veřejný život aj.), zátěž jako taková může ovlivnit různé složky osobnosti.

Lidé na zátěžové situace reagují různým způsobem, různými způsoby se se zátěží vyrovnávají. Jak již bylo uvedeno výše, obecnou míru odolnosti organismu vůči zátěžovým situacím nazýváme frustrační tolerance. Nověji se můžeme setkat s termínem hardiness (pevnost, tvrdost), který můžeme chápat jako vyjádření stupně odolnosti, a s termínem resilience (houževnatost, nezdolnost), který lze vysvětlit jako schopnost odolávat v průběhu času (Vágnerová, 2004). Jde o celý komplex faktorů, které pomáhají člověku zvládnout nepříznivé události, je to schopnost vyrovnávat se s nepříjemnými životními událostmi bez nepříznivých reakcí.

Míru frustrační tolerance můžeme vyjádřit i jako míru zátěže, kterou člověk dokáže bez větších problémů zvládnout. Frustrační tolerance se u všech lidí nerozvíjí stejně (Vágnerová 2004). Velkou roli hraje to, jak jedinec zátěžové situace hodnotí, jak je prožívá, zda si dokáže udržet kontrolu nad situací, zda jej zátěž aktivizuje nebo paralyzuje, zda je dostatečně flexibilní, zda dokáže využít všech nabízených pozitivních podnětů, zda je konkrétnímu člověku nabídnuta dostupná sociální opora (rodiny, přátel, společnosti).

Míra odolnosti vůči zátěžím závisí na mnoha faktorech. Patří mezi ně:

- **Vrozené předpoklady** – jsou geneticky podmíněné (celková stabilita organismu, emoční vyrovnanost, flexibilita reagování, schopnost relaxace a zotavení se).

- **Dosažená vývojová úroveň** – odolnost vůči zátěži lze ovlivňovat učením, rozvojem účelných způsobů zvládání obtíží, dochází ke kumulaci různých zkušeností, člověk si vybírá a snaží se rozvíjet ty formy chování, které jsou účelnější.
- **Individuální zkušenosti** – osvědčená varianta řešení se stane základem strategie ke zvládnutí zátěže.
- **Celkový aktuální stav jedince** – vyrovnává se pouze s jednou zátěží, nebo se může kumulovat problémů více.
- **Sociokulturní norma** – má vliv na volbu určité strategie zvládání zátěžových situací (Vágnerová, 2004).

3.3.1 Vyrovnávání se se zátěží

Reakce na zátěž a vyrovnání se s ní může mít různé formy. Jejich cílem je vždy udržení, event. znovuzískání psychické pohody a rovnováhy.

Počáteční reakcí na zátěž jsou tzv. obranné reakce, které jsou vývojově nejstaršími mechanizmy. Patří mezi ně (Vágnerová, 2004):

- **Útok** – aktivní varianta, vyjadřuje tendenci s nepříjemnou situací bojovat. Může mít různé formy – agrese (slovní i fyzická) namířená proti druhým i proti sobě, upoutávání pozornosti, „šáskování“, humor až ironie, asertivita (pozitivní forma agrese, sebeprosazení v rámci platných norem).
- **Únik** – pasivní varianta, tendence utéci ze situace, která se zdá být neřešitelná. Útěk se může projevit na úrovni interpretace problému (popření) i na úrovni jeho řešení (přenesení odpovědnosti na druhého).

Dále můžeme způsoby vyrovnávání se se zátěží hodnotit podle toho, zda jsou vědomé nebo nevědomé. Mezi oběma variantami existuje plynulý přechod, v reakcích člověka se mohou prolínat různé způsoby.

Coping

Coping je zvládání zátěžové situace, jedná se o vědomou volbu určité strategie, která je závislá na hodnocení dané situace i na posouzení vlastních možností. Rozlišujeme dvě varianty přístupu k řešení problémové situace (Vágnerová, 2004):

- **Coping zaměřený na řešení problému** – problém je možné vyřešit a jedinec je schopen takového cíle dosáhnout. Pokud problém vyřešíme, přestane být stresující.
- **Coping zaměřený na udržení přijatelné subjektivní pohody** – problém není možné řešit, je nutné k němu přistupovat jinak (např. smířit se se situací). Řešení spočívá ve změně postoje a přístupu k zátěžové situaci. Pokud se nám „uleví“, dojde i ke zlepšení celkového psychického stavu.

Neuvědomované způsoby vyrovnávání se se zátěží

Tyto reakce nejsou plně uvědomované, pomáhají nám vyrovnat se se zátěží různou mírou zkreslení skutečnosti. Mezi tyto reakce bychom mohli zařadit (Vágnerová, 2004):

- **Popření** – člověk problém popírá, přijímá jen takové informace, které pro něho nejsou ohrožující.
- **Potlačení a vytěsnění** – jedinec má tendenci vytěsnit pocity, myšlenky, které jsou pro něho nepříjemné, ze svého vědomí. Vracejí se však v zastřené podobě (např. sny).
- **Únik do fantazie** – nesnesitelné zážitky jsou nahrazovány jinými, které si člověk vymyslí, ale které jsou pro něho přijatelnější.
- **Racionalizace** – zátěžovou situaci zdánlivě logicky přehodnotíme (zkreslíme), což nám pomůže lépe se s ní vyrovnat (př. bajka „Liška a hrozny“).
- **Sublimace, substituce** – představuje jakési náhradní řešení, snadněji dosažitelné.
- **Regrese** – únik na vývojově nižší úroveň, projevuje se touha být ochraňován jako malé dítě.
- **Identifikace** – pokus o posílení vlastní hodnoty ztotožněním se s někým, koho obdivujeme (jedinec, skupina).
- **Projekce** – své vlastní obavy, názory, chyby přisuzujeme někomu jinému.
- **Rezignace** – bývá reakcí na dlouhodobou zátěž, jedinec už dopředu nic neočekává, vyjadřuje apatii, pasivitu, bezmoc. Často se vyskytuje u lidí nevyлéčitelně nemocných, těžce postižených, u obětí násilných činů (Vágnerová, 2004).

3.4 Příznaky prožívání stresové situace

Zátěže působí na jedince – organismus i psychiku neustále. V určitém smyslu tyto podněty potřebujeme k tomu, abychom fungovali normálně. Jedinec na zátěž reaguje, přizpůsobuje se nebo odstraňuje příčinu zátěže a tedy mění své prostředí.

Základem zdravé funkce organismu i psychiky je neustále obnovování rovnováhy mezi vnějším a vnitřním prostředím. Z rozporu mezi možnostmi adaptace jedince a nároky vnějšího prostředí vzniká stav nerovnováhy, který může mít různé stupně závažnosti a který nazýváme stres (z angl. stress – zátěž).

Stres tedy můžeme chápat podle Charváta jako „stav, ve kterém se nachází živý systém při mobilizování obranných nebo nápravných zařízení (mechanizmů) (Charvát in Míček 1984, str.27).

Reakce na stres je fyziologická (zvýšená produkce hormonů adrenalinu a noradrenalinu s jejich fyziologickými následky) a psychická (strach, hněv, vzrušení apod.).

Stres může být jak fyzický, tak psychický (Hadj Moussová, 2006).

Stresové situace prožíváme jako určitý tlak nebo zátěž, který je provázen řadou dalších změn na různých úrovních – na úrovni fyziologických funkcí (bušení srdce, nechutenství, poruchy menstruačního cyklu u žen, poruchy sexuální aktivity, kožní vyrážky, křeče aj.) i v různých oblastech na úrovni psychické - v oblasti emocionální (výkyvy nálad, citové ochladnutí, pocity vyčerpání a únavy), v oblasti kognitivních funkcí (např. porucha poznávání, zkreslené vnímání, narušení usuzování, změny v myšlení), v oblasti chování (změny vztahů k lidem i k sobě, celkové snížení výkonu, uchylování se k alkoholu, uklidňujícím lékům, přejídání apod.).

Pokud je člověk vystaven dlouhodobě nebo opakovaně stresu nebo stresujícím situacím bez možnosti uvolnění, může být ohrožen na zdraví – dlouhodobá zátěž organismu se projeví jako tzv. psychosomatické onemocnění. Mezi tato onemocnění bychom mohli

zařadit především nemoci srdce (poruchy srdečního rytmu, ischemická choroba srdeční), choroby žaludku (vředová choroba žaludku a dvanáctníku), nemoci plic.

4 Strategie překonávání zátěžových situací a stresu

Stres, vypětí, spěch a další zátěžové situace se staly samozřejmou součástí našeho života. Většina lidí si toto vypětí ani neuvědomuje, málokdo se dokáže alespoň na chvíli zastavit, „vypnout“. Toto vše vede k předráždění, neschopnosti naslouchat druhým, netrpělivosti, povrchnosti.

Způsobů, jak se s tímto fenoménem naší doby vyrovnat a posílit svoji duševní rovnováhu, je celá řada. Nejdůležitější je harmonický životní styl, který uspokojuje naše potřeby tělesné i duševní a bere v úvahu i potřeby druhých lidí. I když takový životní styl máme vybudovaný, v určitých situacích se stresu nevyhneme, a proto bychom se měli řídit určitými doporučeními ve všech oblastech, které ovlivňují náš život (Hennig, Keller, 1996).

4.1 Překonávání stresu v základních životních oblastech

Pracovní oblast

1. Snížit počet stresových situací během pracovního dne.
2. Zmírnit emoční vzrušení, které se dostavuje se stresem.
3. Změnit způsob zacházení se stresovými situacemi, které nemohu ovlivnit (např. změnou postoje, užíváním relaxačních cvičení atd.).
4. Sebejistě se vyrovnávat s nároky druhých.
5. Zvyšovat si pracovní kvalifikaci.
6. Zlepšovat komunikaci a spolupráci v učitelském sboru.
7. Účastnit se případové diskusní skupiny (diskusní skupinou je kolektiv učitelů, kteří se setkávají za účelem poskytnutí vzájemné pomoci při zvládání vzájemných problémů) (Hennig, Keller, 1996).

Soukromé vztahy

1. **Společné řešení problémů** a regulování pocitů s partnerkou (partnerem) – tlumící účinek na pocity strachu a deprese.
2. **Význam přátelství** (nejen manželství a partnerství) při odbourávání stresu, sdílení pracovních stresových situací, jejich analýza a společné hledání řešení v kruhu přátel, tzv. stress-sharing.

Životní postoj

1. **Pozitivní myšlení** – pozitivně uvažující jedinci jsou psychicky i fyzicky zdravější.
2. **Orientace na budoucnost** – v minulosti hledat zdroj síly, avšak nezabývat se přehmaty a chybami, kterých jsme se dopustili.
3. **Organizace času**
 - stanovení priorit
 - vytvoření denního plánu
 - respektovat denní rytmus
 - dodržovat přestávky
4. **Hledat smysl života** – ke stresu je náchylnější člověk, kterému činí potíže vidět ve svém životě nějaký smysl. Takový člověk příliš pozoruje sám sebe, neustále reflektuje vlastní chování a trpí sebelítostí (Frankl in Henning, Keller, 1996).

Zdraví

1. **Fyzicky zdravější život**
 - **strava** – plnohodnotná, pravidelná, vyvážená
 - **pohyb** – odbourává fyzické napětí, redukce nadváhy, regulace krevního tlaku, posiluje činnost srdce a oběhového systému, upevňování pocitu pohody a vyrovnanosti, zvyšuje odolnost organismu vůči zátěži, posiluje imunitní systém, prohlubuje dýchání
 - **dostatek spánku** – dostatečné množství spánku a jeho hloubka je nezbytným předpokladem k načerpání nových fyzických a psychických sil člověka
2. **Pravidelná relaxace** – pravidelným uplatňováním relaxačních technik a cvičení je možné stresu předcházet a udržovat organismus v rovnováze mezi napětím a uvolněním. Relaxace nevyžaduje bezpodmínečně profesionální postup. Uvolnění organismu lze dosáhnout i pravidelným zařazováním přestávek, krátkých cvičení, joggingu a poslechu hudby.

4.2 Asertivní chování

Asertivitou nazýváme ucelený komunikační styl, který zohledňuje nejen komunikační dovednosti, ale i stabilitu osobnosti. Je to umění prosadit se, ale zároveň respektovat

potřeby druhých. Základní filozofie asertivity spočívá v našem přesvědčení, že všichni jsme stejní a máme stejná práva. Cílem je prosazovat svoje práva bez toho, abychom porušovali práva ostatních. Měli bychom se naučit říkat „ne“ klidně a s přehledem a stát si na svých právech bez toho, abychom při tom ponižovali druhého. Znamená to i fakt, že uznáme právo druhého na jeho názor (Praško, Prašková 1996).

Asertivní chování je takové, v němž člověk vyjadřuje své vlastní pocity, přednosti, potřeby a názory, a to takovým způsobem, který není k ostatním ústupný, výhružný ani trestající. Nepředstavuje však způsob, jak druhé kontrolovat nebo s nimi manipulovat (Hartl 2004, s. 24).

Zásady asertivního chování (Hartl, 2004):

- Mluvíme za sebe.
- Jasně a hned označíme, co se nám nelíbí.
- Neseme odpovědnost za svůj projev.
- Dbáme na „fair play“. Neužíváme výroky zesměšňující, urážející, útočící na partnerova citlivá místa (např. původ, vzdělání, plat, vzhled, tělesné nedostatky a podobně).
- Neútočíme proti ničemu, co má partner rád, ať už to jsou osoby, věci, zájmy.
- „Nevytahujeme“ staré a v minulosti již mnohokrát probrané věci.
- Přihlížíme k tomu, kolik protějšek snese, nenadáváme, nezevšeobecňujeme, neuchylujeme se k výčitkám a citovému vydírání.

Pokud by se všem dařilo jednat podle těchto zásad, ubylo by mnoho problémů, ať v manželském a partnerském životě, tak i v životě profesním a společenském.

4.3 Relaxační techniky

Hlavní příčinou stresu a syndromu vyhoření bývá neschopnost relaxovat, odpočívat. Pravidelným uplatňováním relaxačních technik a cvičení je možné stresu předcházet a udržovat organismus v rovnováze mezi napětím a uvolněním. Stav psychického a fyzického uvolnění nazýváme relaxace.

Prostřednictvím relaxačních cvičení se lze naučit nejen regulovat tento rovnovážný stav, ale i řídit koncentraci. Relaxace nevyžaduje bezpodmínečně profesionální přístup. Uvolnění organismu lze dosáhnout i pravidelným zařazováním přestávek, krátkých cvičení, joggingu a poslechu hudby.

Relaxace je dovednost, kterou se člověk musí naučit. Aby se člověk naučil správně relaxovat, musí relaxaci, tak jako každou dovednost, pravidelně cvičit. Důležité pro nácvik relaxace jsou optimální podmínky pro relaxaci (pravidelné cvičení, vnitřní klid, klidná místnost, příjemné prostředí, pohodlný oděv, pohodlná poloha, správné načasování, koncentrace pozornosti, pomalé dýchání aj.).

Protože relaxace hraje v práci i v životě pedagoga nezastupitelnou roli, měli bychom znát alespoň některé relaxační techniky (Hennig, Keller, 1996).

Progresivní uvolňování svalů

Cílem této metody je uvolnění vědomě ovládaných svalových skupin. Jejich účinnost spočívá v tom, že krátce a intenzivně napjaté svaly se rychle unaví a člověk v nich pak cítí tíži a teplo. Jestliže tímto způsobem pracujeme postupně s každou svalovou skupinou, pozvolna se celé tělo dostává do stavu celkového uvolnění.

Relaxace při hudbě

Hudba může mít na člověka výrazné relaxační účinky. Výzkumy v tomto ohledu zatím ukazují, že optimální stav relaxace jsou schopny vyvolat především pomalé věty z klasických skladeb barokní hudby.

Meditativní relaxace

Pomocí meditace si může člověk navodit podobné pocity uvolnění jako při progresivním uvolňování svalů nebo autogenním tréninku. Dostat se do stavu meditace vyžaduje intenzivní soustředění na určitou činnost, za současného vyloučení všech dalších vnitřních a vnějších podnětů. Některé prostředky meditace jsou: pozorování obrazů, pozorování přírody, příběhy, básně, určité polohy těla, dechová cvičení (Hennig, Keller, 1996).

Virtuální procházka

Zavřeme oči a představujeme si procházku krajinou, kterou známe, a v níž je nám dobře, eventuelně krajinou vysněnou. Můžeme přidat i představu slunečního světla, tepla, hudby, šumění moře apod.

Cvičení inspirovaná jógou

Tato technika spojuje prvky duševní i tělesné. Cvičení mají probíhat volně bez nucení a extrémů. Cílem není dosažení co nejlepšího výkonu za každou cenu, ale navození pohody.

Autogenní trénink

Propracovaná metoda duševní hygieny, která slouží k udržení, prohloubení nebo znovuzískání duševního zdraví, duševní rovnováhy. Při zvládnutí a pravidelném cvičení umožňuje odstranění příznaků napětí, nervozity, neklidu, strachu a jiných nepříjemných pocitů. Může pomoci při odstraňování nevhodných návyků, vytváření žádoucích vlastností.

Autogenní trénink spojuje dva základní principy: relaxace - uvolnění svalstva a koncentrace – soustředění na určitou představu, která pak ovlivňuje organismus. Výsledek je závislý na zachování pravidelnosti a systematičnosti.

Masážní techniky

Masáž pomáhá uvolnit svalové napětí. Je stejnou měrou užitečná i příjemná. Slouží i jako doplněk klasické medicíny. Jednoduché základní masážní techniky nevyžadují žádnou speciální přípravu (Hennig, Keller, 1996).

4.4 Psychoterapie

Člověk se v neposlední řadě může zbavit zátěže tím, že si o svém trápení s někým popovídá. Může jít o někoho z rodiny, přítele, kolegu, známého nebo kvalifikovaného člověka – psychoterapeuta.

Psychoterapie (léčba rozhovorem) se pokouší zlepšit duševní a emocionální zdraví člověka speciálním druhem dialogu (léčebný). Ten probíhá v rámci řady setkání s kvalifikovaným terapeutem. Psychoterapeut má za úkol nalézt mezi několika psychoterapeutickými metodami takovou léčbu, která bude vyhovovat té které konkrétní osobě. Kromě léčebného rozhovoru se v psychoterapii využívá i hypnóza, sugesce, chování a další techniky. Jedná se o léčbu bez použití léků.

Psychoterapie je cílevědomé působení na duševní procesy, funkce a stavy, na osobnost, její poruchy a činitele, které je podmiňují (Dvořák, 2001).

Ve Stručném psychologickém slovníku (Hartl 2004, s. 217) je psychoterapie charakterizována jako léčení duševních poruch psychologickými prostředky, k nimž patří slovo, gesto, mimika, mlčení, případně úprava prostředí. Je jedním z účinných způsobů psychologické pomoci, plánované, promyšlené a prováděné odborníky.

Psychoterapie může být individuální, skupinová, rodinná, v léčebném společenství aj.

Různí autoři uvádějí různé psychoterapeutické přístupy (např. psychodynamický přístup, behaviorální přístup, kognitivní přístup, humanistický přístup, biofeedback aj.).

Dvořák (2001) rozlišuje psychoterapii:

- **Behaviorální** („terapie chování“), která se soustřeďuje na chování a opírá se o aplikaci všeobecných principů učení a principy odvozené z experimentů. Snaží se o potlačení nežádoucích reakcí a potlačení žádoucích návyků.
- **Discentní**, která systematicky aplikuje zákonitosti a metody psychologie učení s důrazem na specifickou lidského učení. Vychází z Pavlovovy školy i z behaviorálních koncepcí. Tento přístup v sobě zahrnuje několik metodických principů (pozitivní nácvik k posilování zdravých reakcí, negativní nácvik a metoda přesycení, averzivní psychoterapie, systematická desenzibilizace – nepříjemné podněty se spojují s relaxací).

- **Komunikační, interakční a strategickou** – vychází z předpokladu, že v interpersonálních vztazích nelze nekomunikovat, užívá specifických metod a strategií (např. užívání paradoxů).
- **Patogenetickou** – koncepce, která vyžaduje pochopit osobnost jako systém vztahů. Přepřacováním vztahů se dosáhne nová integrace osobnosti.
- **Psychoterapie** je léčbou, kterou si určujeme a na které se podílíme sami. Erudovaný terapeut je zárukou větší účinnosti procesu uzdravování (Bruno, 2002).

5 Průzkumné šetření

5.1 Charakteristika šetřeného souboru

Průzkumné šetření jsem prováděla v základní škole na území Prahy 2, kde v současné době pracuji. Celkem jsem oslovila 51 respondentů, vrátilo se mi 40 vyplněných dotazníků. Návratnost dotazníků byla 78,4%.

Většina dotázaných pracuje jako učitelé, menší počet oslovených byli vychovatelé a asistenti pedagoga. Oslovila jsem ty pracovníky, se kterými se osobně znám a jsem s nimi v přátelském nebo pracovním kontaktu, což mi jednak usnadnilo komunikaci s nimi a jednak přispělo k vyšší návratnosti dotazníků.

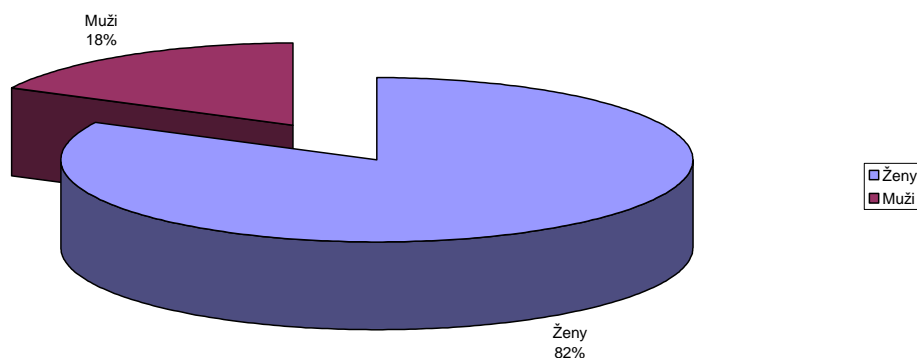
Tímto bych chtěla všem dotázaným, kteří si udělali čas a dotazník vyplnili, poděkovat.

5.1.1 Zastoupení respondentů podle pohlaví

Pohlaví je jednou ze základních nezávislých proměnných. V mnou zkoumaném vzorku je zastoupení dle pohlaví následující:

Většinu dotázaných tvořily ženy, což koresponduje se současnou situací ve školství. Ze 40 dotázaných, kteří odpovídali, bylo 33 žen (82,5% respondentů) a 7 mužů (17,5% respondentů).

Zastoupení respondentů podle pohlaví

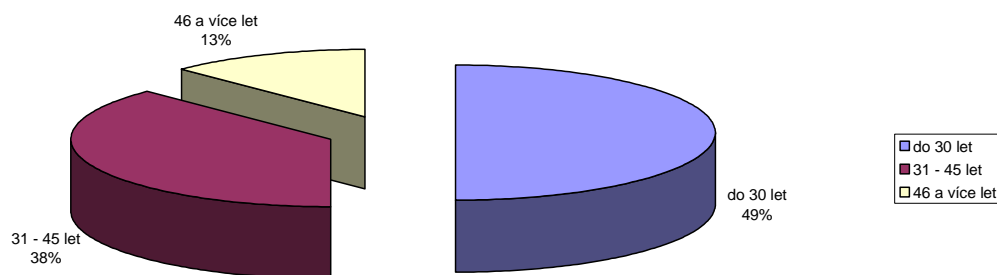


Obrázek 1

5.1.2 Zastoupení respondentů podle věku

Dalším faktorem, který má vliv na celkové vyčerpání a vyhoření je věk. Jinou zátěž cítí pedagog mladého věku (do 30 let), jinou pracovník ve středních letech (31 – 45 let) a jinou člověk, který je pedagogem téměř celý svůj profesní život nebo je již dokonce před odchodem do penze (46 a více let). V mnou osloveném vzorku pedagogů bylo rozložení věkových skupin následující: do 30 let – 20 respondentů, 31 – 45 let – 15 respondentů, 46 a více let – 5 respondentů. Zastoupení respondentů podle věku v mnou zkoumaném vzorku ukazuje následující graf.

Zastoupení respondentů podle věku



Obrázek 2

5.2 Metody a postupy, cíl průzkumného šetření

Cílem výzkumného šetření bylo zjistit míru zatíženosti pedagogů a jejich reakce na zátěž, respektive míru vyhoření.

Hlavní technikou, která byla pro účely výzkumu použita, byl dotazník. Na základě konzultace s vedoucím diplomové práce byly použity dva standardizované dotazníky, které jsou uvedeny jako přílohy. Ve všech dotaznících byly přesně formulovány otázky a uvedena čtyřbodová škála odpovědí. Respondenti pouze označovali tu odpověď, která nejvíce vystihuje jejich názor nebo pocity.

Jako první byl zařazen dotazník „vyhoření“ MBI vytvořený Ch. Maslachovou, který obsahoval 25 položek. Jednotlivé otázky obsahovaly tvrzení, kterými lidé obvykle vyjadřují svůj vztah k práci a k sobě. Respondenti měli za úkol vybrat ze čtyřbodové škály to tvrzení, které nejvíce vystihuje jejich psychické rozpoložení.

Druhý dotazník obsahoval 40 otázek a byl rozdělen na list 1 a list 2. Byl zaměřen na sebehodnocení respondentů, na jejich charakteristiky, psychické vlastnosti a pocity.

Autory dotazníku jsou C. D. Spielberger, J. Strelau, M. Tysarczyk, K. Wrześniewski. Jednotlivá tvrzení vyjadřovala momentální pocity dotazovaných u listu 1 a dlouhodobé pocity u listu 2. O otázkách neměli respondenti dlouho přemýšlet a vybrat co nejrychleji nejvýstižnější tvrzení. Opět byla nabídnuta škála reakcí od 1 do 4.

Při vyplňování dotazníků bylo respondentům vysvětleno, že žádná odpověď není ani správná ani špatná, ale že je velmi důležité, aby jejich odpovědi byly upřímné a opravdu co nejvíce vystihovaly jejich psychické rozpoložení, pocity, případně tvrzení, se kterým se nejvíce ztotožňují.

Šetření bylo prováděno v období únor až březen 2010. Při rozdávání dotazníků a oslovování respondentů jsem postupovala následujícím způsobem. S každým dotázaným jsem hovořila zvlášť, vysvětlila jsem mu účel výzkumu a způsob vyplňování dotazníku.

Reakce na dotazníky byly velmi různorodé. Někteří si dotazník vzali velmi ochotně a v krátkém čase ho vyplnili. Jiní si dotazník vůbec nevzali s odkazem na nedostatek času nebo náročnost otázek. Mnoho oslovených respondentů reagovalo na problematiku syndromu vyhoření se zájmem, projeví i zájem o vyhodnocení dotazníku, aby věděli „jak na tom jsou“. Setkala jsem se i s poznámkami, že oni, případně i jejich kolegové již „vyhořeli“ jsou.

5.3 Vyhodnocení průzkumného šetření

5.3.1 Získaná data

Prvním v pořadí byl dotazník sebehodnocení STAI, kde dotázaní reagovali na tvrzení týkající se jejich momentálního i dlouhodobého stavu, jejich pocitů. Obsahoval 40 položek. Opět byla nabídnuta čtyřbodová škála hodnocení: 1 – skoro nikdy, 2 – někdy, 3 – často, 4 – skoro vždycky.

V tabulce jsou uvedeny počty daných reakcí na jednotlivá tvrzení tohoto dotazníku.

Dotazník sebehodnocení STAI, List X - 1					
Č.	Obsah otázky	1	2	3	4
1	Jsem klidný	0	11	21	8
2	Cítím se bezpečně	0	7	18	15
3	Jsem v napětí	4	29	6	1
4	Jsem rozlétostněný	19	17	4	0
5	Cítím se svobodně	2	6	17	15
6	Jsem zarmoucený	15	23	1	1
7	Mám starost, aby se nepříhodilo něco zlého	10	25	4	1
8	Cítím se odpočatý	4	23	12	1
9	Jsem neklidný	12	23	4	1
10	Je mi dobře	1	4	25	10
11	Věřím si	0	9	22	9
12	Jsem nervózní	6	30	3	1
13	Jsem roztržitý	13	22	5	0
14	Jsem výbušný	20	15	2	3
15	Jsem uvolněný	0	13	18	9
16	Jsem spokojený	1	7	21	11
17	Jsem zarmoucený	19	20	1	0
18	Jsem příliš vzrušený	12	26	1	1
19	Jsem veselý	0	4	28	8
20	Je mi dobře	1	7	23	9

Tabulka 1

Dotazník sebehodnocení STAI, List X - 2					
21	Je mi dobře	0	8	25	7
22	Snadno se unavím	6	27	7	0
23	Chce se mi brečet	27	11	2	0
24	Chtěl bych být tak šťastný jako jiní	19	20	0	1
25	Hodně ztrácím tím, že nejsem schopen rychle se rozhodnout	19	19	2	0
26	Jsem odpočatý	4	21	12	3
27	Jsem klidný a ovládám se	2	9	22	7
28	Mám hodně problémů a nezvládám je	25	14	1	0
29	Trápí mě něco, co není podstatné	9	27 41	4	0
30	Jsem šťastný	1	9	18	12
31	Mám tendenci brát všechno příliš vážně	5	22	12	1
32	Nejsem si jistý sám sebou	18	16	5	1
33	Cítím se bezpečně	0	8	16	16
34	Snažím se nevnímat krize a problémy	10	16	10 4	4
35	Je mi smutno	13	26	1	0
36	Jsem spokojený	0	9	20	11
37	Přemýšlím o zbytečných věcech, které mě trápí	10	24	5	1
38	Hodně prožívám zklamání a neumím na ně zapomenout	10	20	8	2
39	Jsem vyrovnaným člověkem	1	15	9	15
40	Začínám být v napětí a podrážděný, když si vzpomenu na nedávné problémy	16	20	3	1

Tabulka 2

Třetí tabulka ukazuje výsledky dotazníku „vyhoření“ MBI, který hodnotil vztah respondentů k jejich práci a k sobě samým. Obsahoval 25 otázek, nabídnuta byla opět čtyřbodová škála reakcí na jednotlivá tvrzení: velmi často, někdy, málokdy, nikdy. Pro jednodušší zpracování byly tyto odpovědi označeny čísly: velmi často – 1, někdy – 2, málokdy – 3, nikdy – 4.

Výsledky dotazníku dle Maslachové					
Č.	Obsah položky	1	2	3	4
1	Jsem přepracovaný/přepracovaná	2	32	4	2
2	Na konci dne jsem hodně unavený /unavená	11	25	3	1
3	V hodně věcech se cítím podobně jako moji žáci (chovanci)	6	16	16	2
4	Osobně se angažuji do věcí mých žáků (chovanců)	14	22	4	0
5	Když ráno vstávám, cítím se unavený/unavená	3	15	16	6
6	Mám špatný pocit, že jsem se nezachoval hezky ke svým žákům (chovancům)	0	5	21	14
7	Velmi dobře chápu chování svých žáků (chovanců)	25	15	0	0
8	Vnímám své žáky jako „věci“	0	0	1	39
9	Každodenní práce s lidmi je pro mě velmi namáhavá	0	12	22	6
10	Radím si celkem dobře s problémy mých žáků (chovanců)	26	14	0	0
11	Cítím se z práce vyčerpaný/vyčerpaná	3	22	12	3
12	Myslím, že díky své práci mám dobrý vliv na jiné lidi	20	19	1	0
13	Od té doby, co mám tohle zaměstnání, jsem méně emfatický vůči druhým lidem	0	4	10	26
14	Bojím se, že moje práce otupuje moje citění	0	6	8	26
15	Mám hodně energie	18	16	4	2
16	Jsem zklamaný/zklamaná z mé práce	1	3	26	10
17	Cítím, že má práce je pro mne velmi náročná	1	13	20	6
18	Nezajímá mne, co se přihodí některým žákům (chovancům)	4	2	8	26
19	Přímá práce s lidmi je pro mne příliš náročná	1	6	23	10
20	Snadno vytvořím mezi žáky uvolněnou atmosféru	27	12 21	1	0
21	Po práci s mými žáky se cítím spokojený/spokojená	26	13	1	0
22	V tomto zaměstnání jsem dosáhla úspěchu	16	23	1	0
23	Pracuji z posledních sil	0	5	20	15
24	V těžkých situacích se umím ovládat	19	20	1	0
25	Cítím, že mně žáci nebo jejich rodiče viní za některé ze svých problémů	1	1	19	19

Tabulka 3

Dále jsem odpovědi respondentů získané z dotazníků zpracovávala podle jednotlivých nezávislých proměnných – pohlaví, věku.

V kategorii pohlaví jsem zpracovávala zvlášť odpovědi získané od mužů a zvlášť odpovědi získané od žen. Podle věku jsem respondenty rozdělila do třech kategorií: do 30 let, 31 – 45 let, 46 a více let.

5.3.2 Stanovení hypotéz

Cílem tohoto šetření je zmapovat míru zatížení a míru výskytu a rozvoje syndromu vyhoření u pedagogických pracovníků působících v základní škole v Praze 2. Jednalo se o učitele a vychovatele, kteří na škole pracují.

Šetřením jsem chtěla odhalit závislost výskytu vyhoření a jeho intenzitu v závislosti na faktorech, kterými jsou pohlaví a věk. Proto jsem další zpracování průzkumného šetření rozdělila do dvou částí. Každá část zkoumá míru výskytu zatížení a intenzitu syndromu vyhoření v závislosti na jednom z faktorů – pohlaví a věku. V každé části jsem si stanovila několik hypotéz, které bych chtěla výzkumem potvrdit (verifikovat) nebo vyvrátit (falsifikovat).

Hypotézy, kde je rozhodující nezávislou proměnnou pohlaví:

1. Ženy se cítí více vyčerpané než muži

Při stanovení této hypotézy jsem vycházela z předpokladu, že žena ve většině případů zastává ve společnosti více náročnějších rolí. Kromě zaměstnání vykonává ještě roli manželky, hospodyně a zejména náročnou roli matky, kdy má na starost velkou část péče o děti a jejich výchovu. Z toho důvodu předpokládám, že ženy pociťují únavu a vyčerpání, které mohou předcházet syndromu vyhoření, více než muži.

2. Ženy se cítí více přepracované než muži

Tato hypotéza úzce souvisí s předcházejícím předpokladem, že ženy v důsledku plnění všech svých náročných společenských rolí častěji pociťují únavu a vyčerpání, což se promítá i do častějších pocitů přepracovanosti.

3. Ženy prožívají zklamání více než muži

Tato hypotéza vychází z předpokladu, že ženy jsou obecně citlivější na negativní podněty a hůře se s těmito vlivy vyrovnávají, dlouhodoběji zklamání prožívají a zanechává v nich následky.

Hypotézy, kdy je rozhodující nezávislou proměnnou věk:

4. S rostoucím věkem pedagogických pracovníků vzrůstají i pocity vysílení z práce

Tato hypotéza vychází z předpokladu, že lidé zralého věku a starší, kteří pracují celý profesionální život jako pedagogové mají často pocit, že jsou „na konci svých sil“. Tento předpoklad vychází z více faktorů – náročnost pedagogické profese, biologické i psychické známky stárnutí, běžné pocity únavy vyskytující se téměř u každého člověka na konci profesní kariéry.

5. Se stoupajícím věkem pedagogických pracovníků roste jejich nervozita

Tuto hypotézu jsem stanovila na základě předpokladu, že náročné povolání, jakým pedagogická profese bezesporu je, sebou po delší době nese i vyšší míru nervozity. Starší pedagog bude dle mého soudu nervóznější, než pedagog mladý. K tomuto předpokladu přispívá i fakt, že s rostoucím věkem ve většině případů klesá míra flexibility i frustrační tolerance.

6. Se stoupajícím věkem pedagogických pracovníků roste i jejich unavitelnost

Při stanovení této hypotézy jsem vycházela z předpokladu, že starší člověk je obecně rychleji unavitelný fyzicky i psychicky. Organismus staršího člověka „méně vydrží“, než organismus mladý, potřebuje delší čas pro regeneraci. V pedagogické profesi toto platí dvojnásob.

5.4 Závěry průzkumného šetření, doporučení

V této kapitole se budu snažit výše uvedené hypotézy potvrdit (verifikovat) nebo vyvrátit (falzifikovat).

5.4.1 Výsledky šetření

Výsledky šetření, a tedy i potvrzení nebo vyvrácení dané hypotézy, přinášejí následující tabulky. Pro každou hypotézu byla vybrána jedna otázka, která svým obsahem co nejvíce vystihovala tvrzení dané hypotézy, a tato otázka byla zanalyzována. V tabulce je uveden dotazník, ze kterého byla otázka vybrána, pořadové číslo otázky, její znění a počty kladných a záporných odpovědí na tuto otázku spolu s procentuálním vyjádřením kladných odpovědí a procentuálním vyjádřením záporných odpovědí. Jako kladné byly započítávány odpovědi: každopádně ano, spíše ano, skoro vždycky, často, velmi často. K záporným byly zařazeny odpovědi: každopádně ne, spíše ne, skoro nikdy, někdy, málokdy a nikdy. Sloupec, kde jsou zaneseny kladné odpovědi, je v tabulce označen znaménkem +, sloupec se zápornými odpověďmi znaménkem - .

Posouzení míry rozvoje syndromu vyhoření v závislosti na pohlaví

Jedním z průvodních příznaků syndromu vyhoření jsou pocity vyčerpání, únavy, přepracovanosti, nízká ochota k tvůrčímu řešení problémů. Tyto jevy jsem zkoumala v závislosti na pohlaví respondentů. Vycházela jsem z předpokladu rozdílného postavení žen a mužů ve společnosti, které se liší zejména v plnění odlišných společenských rolí a z odlišnosti očekávání společnosti, jak se s těmito rolemi ztotožní muži a jak ženy. Rovněž si myslím, že na ženy jsou kladeny v tomto směru vyšší nároky než na muže, proto předpokládám, že u žen budou pocity vyčerpání, únavy z práce, přepracovanosti a nižší ochoty k tvůrčímu řešení problému výraznější než u mužů.

1. hypotéza: Ženy se cítí více vyčerpané než muži

Dotazník MBI, otázka číslo 11 – „Cítím se z práce vyčerpaný/vyčerpaná					
	Otázka	+	%	-	%
MUŽI	Cítím se z práce vyčerpaný	4	57,1%	3	42,9%
ŽENY	Cítím se z práce vyčerpaná	21	63,6%	12	36,4%
Hypotéza byla verifikována.					

2. hypotéza: Ženy se cítí více přepracované než muži

Dotazník MBI, otázka číslo 1 – „Jsem přepracovaný/přepracovaná“					
	Otázka	+	%	-	%
MUŽI	Jsem přepracovaný	7	100%	0	0%
ŽENY	Jsem přepracovaná	26	78,8%	7	21,2%
Hypotéza byla falzifikována.					

3. hypotéza: Ženy prožívají zklamání více než muži

Dotazník STAI, otázka číslo 38 – „Hodně prožívám zklamání a neumím na ně zapomenout“					
	Otázka	+	%	-	%
MUŽI	Hodně prožívám zklamání a neumím na ně zapomenout zapomenout zapomenou	6	85,7%	1	14,3%
ŽENY	Hodně prožívám zklamání a neumím na ně zapomenout	8	24,2%	25	75,8%
Hypotéza byla falzifikována.					

Posouzení míry rozvoje syndromu vyhoření v závislosti na věku

U každého člověka se s rostoucím věkem snižuje míra flexibility a frustrační tolerance. Starší lidé hůře snáší změny ve svém životě, jsou více nervózní, více se u nich projevují obavy o budoucnost. Lidé na konci profesního života mají intenzivnější pocity, že „pracují z posledních sil“. U starších pedagogů jsou tyto obecné fenomény zvýrazněny náročností jejich profese. Z toho usuzuji, že příznaky vyhoření budou více rozvinuty u starších pedagogických pracovníků.

4. hypotéza: S rostoucím věkem pedagogických pracovníků rostou i jejich pocity vysílení z práce

Dotazník MBI, otázka 23 – „Pracuji z posledních sil“					
	Otázka	+	%	-	%
Do 30 let	Pracuji z posledních sil	4	20,0%	16	80,0%
31 – 45 let	Pracuji z posledních sil	0	0,0%	15	100%
46 a více	Pracuji z posledních sil	1	20,0%	4	80,0%
Hypotéza byla falzifikována.					

5. hypotéza: Se stoupajícím věkem pedagogických pracovníků roste jejich nervozita

Dotazník STAI, otázka 12 – „Jsem nervózní“					
	Otázka	+	%	-	%
Do 30 let	Jsem nervózní	1	5,0%	19	95,0%
31 – 45 let	Jsem nervózní	0	0,0%	15	100%
46 a více	Jsem nervózní	3	60,0%	2	40,0%
Hypotéza byla verifikována.					

6. hypotéza: Se stoupajícím věkem pedagogických pracovníků roste i jejich unavitelnost

Dotazník MBI, otázka 2 – „Na konci dne jsem hodně unavený/unavená“					
	Otázka	+	%	-	%
Do 30 l.	Na konci dne jsem hodně unavený/unavená	14	70,0%	6	30,0%
31 – 45 l.	Na konci dne jsem hodně unavený/unavená	15	100%	0	0,0%
46 a více	Na konci dne jsem hodně unavený/unavená	4	80,0%	1	20,0%
Hypotéza byla verifikována.					

5.5 Závěry dotazníkového šetření

Výsledky dotazníkového šetření lze shrnout do následujících závěrů: Bylo zjištěno, že větší procento žen se cítí z práce vyčerpano, zatímco muži vyjádřili větší pocit přepracovanosti než ženy. Nelze tedy potvrdit původní předpoklad, že míra výskytu syndromu vyhoření nebo jeho příznaků je větší u žen, než u mužů.

Také předpoklad, že ženy prožívají zklamání více, než muži, nebyl potvrzen.

Oproti původnímu předpokladu se zcela nepotvrdilo vyšší riziko syndromu vyhoření nebo jeho příznaků ve věkové skupině starších pedagogů (46 let a více).

Jen v případě otázky „jsem nervózní“ bylo nejvyšší procento kladných odpovědí ve skupině pedagogů nad 46 let. Tyto výsledky mě vedou až k podezření, že respondenti svoje odpovědi nadhodnotili. Pokud tomu tak není, lze tento stav hodnotit jako velmi příznivý.

Za zmínku rovněž stojí i vyhodnocení otázky číslo 15 (dotazník MBI) – „Mám hodně energie“, 34 respondentů odpovědělo kladně (85%), 6 záporně (15%).

Zajímavá a dá se říci, že i pozitivní, je rovněž skladba odpovědí na otázku číslo 22 (dotazník MBI) – „V tomto zaměstnání jsem dosáhl/la úspěchu“. Na tuto otázku odpovědělo kladně 39 respondentů z celkového počtu 40 odpovědí (tj. 97%), záporná odpověď byla 1 (3%).

Můžeme konstatovat, že dotazníkové šetření na zvolené základní škole (mém pracovišti) prokázalo nízký výskyt příznaků syndromu vyhoření, čímž se potvrdil můj předpoklad před zahájením šetření.

5.6 Navrhovaná opatření

Syndrom vyhoření je závažným fenoménem mnoha profesí, pedagogy nevyjímaje. Bylo by vhodné přijmout některá opatření prevence i následné péče.

V rámci prevence by bylo jistě ideální, kdyby se studenti pedagogických fakult při studiu dostatečně seznámili s různými relaxačními a autoregulačními technikami (viz kapitola 3.3). Pedagogové, kteří již působí v praxi, by jistě uvítali možnost konání obdobných kurzů přímo na pracovišti.

Jako ideální preventivní i následné opatření by jistě byla přítomnost psychoterapeuta na každém pracovišti.

V naší společnosti je odborná pomoc v těžkých, stresujících situacích jevem spíše opomíjeným. Tento stav má dle mého názoru dvě příčiny. Jednou je pocit jakési stydlivosti až trapnosti při vyhledávání pomoci psychoterapeuta. Lidé, kteří tuto pomoc vyhledají, se často cítí a společnost jsou v mnoha případech bohužel i posuzováni, jako lidé psychicky narušení, jako „blázni“. Druhým, neméně významným důvodem je i poměrně vysoká finanční náročnost takovéto pomoci, pokud ji člověk vyhledá sám, bez jakéhokoliv doporučení dalšího odborníka, a není tudíž hrazena zdravotní pojišťovnou. Působení psychoterapeuta přímo na pracovišti a samozřejmě vyřešení otázky financování jeho služeb by tyto problémy jistě pomohlo odstranit.

6 Závěr

V úvodu bakalářské práce jsem si dala za cíl zmapovat míru vzniku a výskytu syndromu vyhoření u pedagogů působících na základní škole v Praze 2, kde pracuji.

Jelikož všechny, které jsem požádala o účast v mém dotazníkovém šetření osobně znám, vyslovila jsem v úvodu své práce předpoklad, že se u mých kolegů ve větším míře příznaky projevy syndromu vyhoření nevyskytují.

Můj předpoklad byl založen na jejich chování, nadšení pro práci, jednání s dětmi, rodiči i kolegy, bez rozdílu jejich věku. Výsledky dotazníkového šetření má očekávání potvrdily. Vliv pohlaví na míru výskytu příznaků syndromu vyhoření nebyl na šetřené základní škole potvrzen, avšak potvrdilo se, že rostoucí věk pedagogických pracovníků ovlivňuje míru výskytu příznaků syndromu vyhoření.

Samozřejmě je třeba si uvědomit, že ne všichni dotazovaní vždy odpovídají zcela pravdivě a zároveň se všichni oslovení šetření nezúčastnili, což částečně zkresluje výsledky.

I přes tento pozitivní výsledek je vhodné kolegy seznámit s možnými příznaky a projevy syndromu vyhoření, s možností předcházení tomuto jevu a následně s konkrétními technikami (viz. kapitola 3), které mohou příznaky a projevy zmírnit.

Teoretickou část práce jsem rozpracovala do tří kapitol. V první jsem se zaměřila na problematiku samotného syndromu vyhoření, jeho příznaků, fází i prevence tohoto závažného jevu. Druhá kapitola se zabývala osobností pedagoga a různými zátěžovými situacemi, které na něj mohou působit. Poslední kapitola teoretické části se zabývá mechanismy, které nám pomáhají předcházet různým stresovým situacím nebo jsou nápomocné při jejich řešení.

V teoretické části jsem čerpala z literatury našich i zahraničních autorů i z internetových zdrojů. Ve výzkumné části bylo pro mě nejtěžší rozdat všechny dotazníky a dosáhnout

toho, aby byla dostatečně velká jejich návratnost. Jejich zpracovávání bylo časově náročné, ale bylo velmi zajímavé vyhodnocovat získaná data.

Na tomto místě bych chtěla zmínit, že stanovené cíle bakalářské práce byly splněny. Za důležité považuji také možnost využití technik popsaných v třetí kapitole. Tyto techniky mohou sloužit jako pomocný prostředek v terapii i jako účinná prevence vzniku a rozvoje syndromu vyhoření.

Získaná data a shromážděné informace mohou dále sloužit ke studijním účelům, nebo k dalšímu výzkumu problematiky syndromu vyhoření.

7 Použitá literatura a prameny

- BRUNO, F. J. *Nedělejte si zbytečné starosti*. Praha: Lidové noviny, 2002. ISBN 80-7106-589-7
- CARNEGIE, D. *Jak se radovat ze života a z práce*. Praha: Talpress, 1995. ISBN 80-85609-53-3
- CUNGI, C. *Jak zvládat stres*. Praha: Portál, 2001. ISBN 80-7178-465-6
- ČÁP, J., MAREŠ, J. *Psychologie pro učitele*. Praha: Portál, 2007. ISBN 978-80-7367-273-7
- DVOŘÁK, J. *Logopedický slovník*. Žďár nad Sázavou: Logopedické centrum, 2001. ISBN 80-902536-2-8
- FONTANA, D. *Psychologie ve školní praxi*. Praha: Portál, 2003. ISBN 80-7178-626-8
- HADJ-MOUSSOVÁ, Z. *Pedagogická psychologie pro vychovatele*. Praha: UK Praha, 2006. ISBN 80-7290-243-1
- HARTL, P. *Stručný psychologický slovník*. Praha: Portál, 2004. ISBN 80-7178-803-1
- HENNIG, C., KELLER, G. *Antistresový program pro učitele*. Praha: Portál, 1996. ISBN 80-7178-093-6
- JANÍČEK, J. *Když úzkost bolí*. Praha: Portál, 2008. ISBN 978-80-7367-366-6
- KALLWASS, A. *Syndrom vyhoření*. Praha: Portál, 2007. ISBN 978-80-7367-299-7
- KŘIVOHLAVÝ, J. *Jak neztratit nadšení*. Praha: Grada Publishing, 1998. ISBN 80-7169-551-3
- KŘIVOHLAVÝ, J. *Jak zvládat stres*. Praha: Grada Avicenum, 1994. ISBN 80-7169-121-6
- KŘIVOHLAVÝ, J. *Konflikty mezi lidmi*. Praha: Portál, 2002. ISBN 80-7178-642-X
- NOVÁK, T., CAPONI, V. *Asertivně do života*. Praha: Grada Publishing, 2004. ISBN 80-247-0989-9
- PRAŠKO, J., PRAŠKOVÁ, H. *Asertivitou proti stresu*. Praha: Grada Publishing, 1996. ISBN 80-7169-334-0
- ŘÍČAN, P. *Cesta životem*. Praha: Portál, 2004. ISBN 80-7178-829-5
- ŠVINGALOVÁ, D. *Stres a „vyhoření“ u profesionálů pracujících s lidmi*. Liberec: TU, 2006. ISBN 80-7372-105-8

VÁGNEROVÁ, M. *Psychopatologie pro pomáhající profese*. Praha: Portál, 2004.
ISBN 80-7178-802-3

Zákon č. 561/2004 Sb., MŠMT *O předškolním, základním, středním, vyšším odborném a jiném vzdělávání (školský zákon)*

Zákon č. 563/2004 Sb., MŠMT *O pedagogických pracovnících a o změně některých zákonů*

Internetové zdroje:

MŠMT [online]. 2006 [cit. 2010-03-23]. Standard kvality profese učitele. Dostupné z WWW: <<http://www.msmt.cz/standarducitele>>.

Přílohy

Dotazník sebehodnocení STAI - C.D. Spielberger, J. Strelau, M. Tysarczyk, K.

Wrzeźniewski

Dotazník „vyhoření“ MBI - Ch. Maslach

DOTAZNÍK SEBEHODNOCENÍ
STAI, LIST X – 1
C.D.Spielberger, J. Strelau, M.Tysarczyk, K.Wrześniewski

Jméno a příjmení *Datum.....

Rok narozeníPohlaví M Ž

* Souhlasím s nakládáním svých osobních údajů nezbytných ke zpracování výzkumného šetření dle zákona č. 101/2000 Sb.

.....
podpis

NÁVOD: níže jsou uvedena tvrzení, která vyjadřují pocity každého z nás, člověka. Přečti si každé z níže uvedených tvrzení a zakroužkuj číslo, které tobě odpovídá a vyjadřuje tvoje momentální pocity. Čísla se nachází v pravé části tabulky. Odpovědi nejsou dobré nebo špatné. Nepřemýšlej dlouho, soustřeď se na své pocity a snaž se co nejrychleji rozhodnout.

Č.p.	Obsah otázky	skoro nikdy	někdy	často	skoro vždycky
1	Jsem klidný	1	2	3	4
2	Cítím se bezpečně	1	2	3	4
3	Jsem v napjetí	1	2	3	4
4	Jsem rozlítostněný	1	2	3	4
5	Cítím se svobodně	1	2	3	4
6	Jsem zarmoucený	1	2	3	4
7	Mám starost, aby se nepříhodovalo něco zlého	1	2	3	4
8	Cítím se odpočatý	1	2	3	4
9	Jsem neklidný	1	2	3	4
10	Je mi dobře	1	2	3	4
11	Věřím si	1	2	3	4
12	Jsem nervózní	1	2	3	4
13	Jsem roztržitý	1	2	3	4
14	Jsem výbušný	1	2	3	4
15	Jsem uvolněný	1	2	3	4
16	Jsem spokojený	1	2	3	4
17	Jsem zarmoucený	1	2	3	4
18	Jsem příliš vzrušený	1	2	3	4
19	Jsem veselý	1	2	3	4
20	Je mi dobře	1	2	3	4

DOTAZNÍK SEBEHODNOCENÍ
STAI, LIST X – 2
 C.d.Spielberger, J. Strelau, M.Tysarczyk, K.Wrześniewski

Jméno a příjmení * Datum.....

Rok narození Pohlaví **M** **Ž**

* Souhlasím s nakládáním svých osobních údajů nezbytných ke zpracování výzkumného šetření dle zákona č. 101/2000 Sb.

.....
podpis

NÁVOD: níže jsou uvedena tvrzení, která vyjadřují pocity každého z nás, člověka. Přečti si každé z níže uvedených tvrzení a zakroužkuj odpovídající číslo, které vyjadřuje tvoje momentální pocity. Čísla se nachází v pravé části tabulky. Odpovědi nejsou dobré nebo špatné. Nepřemýšlej dlouho, soustřeď se na své pocity a snaž se co nejrychleji rozhodnout.

Č.p.	Obsah otázky	skoro nikdy	někdy	často	skoro vždycky
21	Je mi dobře	1	2	3	4
22	Snadno se unavím	1	2	3	4
23	Chce se mi brečet	1	2	3	4
24	Chtěl bych být tak šťastný jako jiní	1	2	3	4
25	Hodně ztrácím tím, že nejsem schopen rychle se rozhodnout	1	2	3	4
26	Jsem odpočatý	1	2	3	4
27	Jsem klidný a ovládám se	1	2	3	4
28	Mám hodně problémů a nezvládám je	1	2	3	4
29	Trápí mě něco, co není podstatné	1	2	3	4
30	Jsem šťastný	1	2	3	4
31	Mám tendenci brát všechno příliš vážně	1	2	3	4
32	Nejsem si jistý sám sebou	1	2	3	4
33	Cítím se bezpečně	1	2	3	4
34	Snažím se nevnímat krize a problémy	1	2	3	4
35	Je mi smutno	1	2	3	4
36	Jsem spokojený	1	2	3	4
37	Přemýšlím o zbytečných věcech, které mně trápí	1	2	3	4
38	Hodně prožívám zklamání a neumím na ně zapomenout	1	2	3	4
99	Jsem vyrovnaným člověkem	1	2	3	4
40	Začínám být v napjetí a podrážděný, když si vzpomenu na nedávné problémy	1	2	3	4

DOTAZNÍK "VYHOŘENÍ" MASLACH (MBI)

jméno a příjmení: datum.....

Rok narození:zaměstnání.....pohlaví Ž M

bydliště velké město.....malé město.....obec.....

(napíš přibližný počet obyvatelů)

Návod: níže jsou uvedena tvrzení, kterými obvykle lidé vyjadřují svůj vztah k práci a k sobě. Přečti si každé z těchto tvrzení a vyber pro tebe nejvíce adekvátní odpověď. Nejsou tady odpovědi správné nebo špatné. Zakroužkuj tvrzení, která nejvíc vystihují tvoje psychické rozpoložení.

* Souhlasím s nakládáním svých osobních údajů nezbytných ke zpracování výzkumného šetření dle zákona č. 101/2000 Sb.

.....
podpis

1	Jsem přepracován/přepracovaná	velmi často	někdy	málokdy	nikdy
2	Na konci dne jsem hodně unavený/á				
3	V hodně věcech se cítím podobně, jako moji žáci (chovanci)				
4	Osobně se angažuji do věcí mých žáků (chovanců)				
5	Když ráno vstávám a mám před sebou celý den, cítím se unavený/á				
6	Mám špatný pocit, protože jsem se nezachoval hezky ke svým žákům (chovancům)				
7	Velmi dobře chápu chování mých žáků (chovanců) atp.				
8	Vnímám své žáky jako „věci“				
9	Každodenní práce s lidmi je pro mne velmi namáhavá				
10	Radím si celkem dobře s problémy mých žáků (chovanců)				
11	Cítím z práce vyčerpán/a				
12	Myslím, že díky své práci mám dobrý vliv na jiné lidi				
13	Od té doby, co mám tohle zaměstnání, jsem méně empatický vůči druhým lidem				
14	Bojím se, že moje práce otupuje moje citění				
15	Mám hodně energie				
16	Jsem zklamán/a z mé práce				
17	Cítím, že má práce je pro mne velmi náročná				
18	Nezajímá mne, co se přihodí některým žákům (chovancům)				
19	Přímá práce s lidmi je pro mne příliš náročná				
20	Snadno vytvořím mezi žáky uvolněnou atmosféru				
21	Po práci s mými žáky se cítím spokojený/á				
22	V tomto zaměstnání jsem dosáhla úspěchu				
23	Pracuji z posledních sil				
24	V těžkých situacích se umím ovládat				
25	Cítím, že mně žáci nebo jejich rodiče viní za některé ze svých problémů				